

年关将至，警惕这些新骗术

“旧瓶装新酒” 网络诈骗套路频出

临近春节，诈骗犯罪易发多发。记者梳理发现，一些网络骗术通过“旧瓶装新酒”不断升级。

机票“退改签”+“共享屏幕”

近期，罗先生接到电话称他预订的航班取消了；对方表示，可帮助办理改签并支付航班延误赔偿金，但需要他下载相关软件，按提示操作。这一新型“退改签”骗局中，骗子诱导当事人下载“云服务App”会议软件，实现屏幕共享，其间打开银行App、付款码。一番操作下来，罗先生银行卡内的3万多元余额被转走。

记者了解到，“共享屏幕”已成为诈骗分子新手段，一旦开启此功能，屏幕上显示的银行卡号、密码，以及短信验证码等内容都会同步让对方看到。

假冒政府App+“薅羊毛”

不久前，北京市民徐先生通过朋友发来的二维码下载了一款“卫健委”App，里面还提供政府工作人员的微信。徐先生添加所谓“卫健委领导”微信后，进入“补贴群”，群里发布“血糖仪补贴”等项目，每天可领取几元钱的补贴，一个月群内会员就达到了400人。

当会员领取了几十元补贴后，群内又发布一个超长期特别国债项目，声称“最少可投资3000元，每日利息45元；最多可投资5万元，每日利息高达1550元”。北京通州警方调查发现，这款App后台地址在境外，是一款涉诈App，该案诈骗项目涉案金额约50万元。

盗取语音+好友借钱

近年来，群众对微信好友“借钱”越来越谨慎，但骗子却设法盗取语音信息，增大骗局迷惑性。北京警方披露的一起案件中，孙女士沉迷某款手游，骗子以“帮你充值游戏点券”为名和她语音聊天，并诱使她提供微信账号、密码。

其间，骗子故意询问孙女士是否为该游戏昵称本人，轻松得到语音回复“是我是我”。随后，孙女士的微信好友便接连收到“孙女士”向他们借钱的消息，听到“是我是我”的语音回复后，4个好友相信并转账。

伪装短信+“安全控件”

年底，不少商家推出积分清零活动，骗子也瞅准“契机”。杨某收到“积分兑换空气炸锅”的提醒短信后，看到短信中的网址与真实网址相似，没多怀疑就用手机打开链接，进入“掌上营业厅”页面填写了姓名、身份证号、信用卡卡号、交易密码。

值得注意的是，骗子还会引导当事人进入“全国银联信用卡提额专用”页面，下载的所谓安全控件实际上是木马程序。杨某提交信息后没多久就发现，自己的信用卡被盗刷近8000元。

随着年关将近，诈骗分子也企图开展年终“收割”，利用群众出行、购物、交友等各类机会精心设计骗局，值得警惕。



“摇身一变”冒充特定身份“设套”

记者了解到，一些诈骗分子还绞尽脑汁伪装身份，达到精准施骗的目的。

冒充租客“杀猪盘”

近日，有骗子通过网络平台找到当事人史某，称要长期租一套用于出差住宿的房子。双方达成租赁合同，商定押金5500元，定金1000元，每月租金5500元。骗子自称是某科技公司程序员，和房东聊得甚是投机，还讨论金融投资等话题，说自己通过AI算法可以预判股市走向。

信以为真的史某主动在对方推荐的网站上申请账号，陆续投入60万元，直到发现平台无法登录才意识到被骗。

以上门维修为由偷装VOIP设备

有不法人员冒充联通、移动、歌华有线工作人员，上门以维修、网络提速等理由安装VOIP设备。北京市公安局一位反诈民警告诉记者，境外诈骗分子进行远程拨号，经过VOIP设备转换，被害人手机上的来电显示就是国内的固话号码，大

大降低了被害人的防范心理。

在北京朝阳警方2024年破获的一起案件中，嫌疑人在网上应聘安装设备的工作后，“老板”与其联系后派发了假冒宽带公司客服的工牌，快递VOIP设备，并告知安装地点。一个月内，该人员共安装设备数十台，获利近万元。

冒充快递员实施“刷单”诈骗

随着公安机关打击力度不断加大，诈骗分子转移涉诈资金盯上了黄金、现金转移。近日，刘女士被假冒的“顺丰快递员”添加好友，并被拉入一个微信群，群内展示各类礼品图片，由刘女士自行挑选。在挑选的礼品送达后，对方方便诱导其下载自制的刷单App。App中，客服发布包括为淘宝商家点赞、关注等在内的任务，并声称刘女士完成任务后可通过微信红包获得返利。

当刘女士申请提现时，对方以需要支付“救援金”为由，诱使刘女士通过网约车向指定位置运送88000元现金，所幸刘女士的行为及时被警方拦截。

增强警惕意识 防患于未然

商发来的短信中，利用群众对英文字母“1”和数字“1”的低辨识度，用“10086”冒充“10086”。

其次，注意保护个人隐私，不下载陌生App。多地消委会近日发出节前提醒，来路不明的应用程序可能包含恶意软件，一旦安装，可能会窃取银行卡密码、验证码等个人信息。消费者不要在未经核实的平台上填写姓名、身份证号、银行卡号、密码等，尤其是涉及金融相关信息，要格外谨慎。

最后，需要以有效方式强化防诈措施。受访者表示，可通过开启手机银行App的“夜间锁”、支付软件的“夜间保护”功能，减少银行卡盗刷风险。

鲁畅(据新华社)

哪些物品不能带上火车

春节临近，不少旅客选择乘火车回家过年，但一些旅客到车站安检时却被告知，不是所有行李物品都能带上车，其中可能有铁路部门禁止、限制携带的物品。

到底哪些物品不能带上火车？记者采访了中国铁路武汉局集团有限公司客运部副主任管丽琳。

管丽琳介绍，铁路禁止、限制携带的物品有散装白酒、自加热食品、宠物、水果刀等。根据国家铁路局、公安部关于公布《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》的公告，这些物品分为禁止托运和随身携带的、禁止随身携带但可以托运的和限制随身携带的三大类。例如，枪支、子弹类(含主要零部件)、爆炸物品类、管制器具、易燃易爆物品等属于禁止托运和随身携带的。烟花(含冷光烟花)属于爆炸物品类，也禁止托运和随身携带。

铁路部门对酒类有明确的规定。包装密封完好、标志清晰且酒精体积百分含量大于或者等于24%、小于或者等于70%的酒类饮品累计不超过3000毫升的，可以随身携带。但要注意，散装

类酒水(如散装白酒、自制米酒)不能通过安检进站上车。酒精浓度大于70%的酒类饮品属于易燃易爆物品，禁止托运和随身携带。

小型活动物属于禁止随身携带但可以托运的物品，持有检疫证明、装于专门容器内的小型活动物可以办理托运，但持工作证明的导盲犬可以随身携带。密封包装好的鸡、鸭、腊肉、海鲜等生鲜年货作为食品可以携带上车。榴莲、螺蛳粉等气味较大的食物，密封包装后也可以携带乘车，但请勿在车内食用。花生油、菜籽油等经判别，确属食用油的产品可以携带，但需要密封包装、妥善保管，以免污染列车环境和卧具。公益性“慢火车”可以允许旅客随身携带少量家禽家畜和日用工具农具。

想携带自热食品上火车的旅客，需要注意发热包原料为遇湿易燃物品如镁铝粉的，不能带上火车，一定要仔细核对配料表。

管丽琳说，禁限物品具体目录旅客可登录铁路12306手机应用或12306官方网站查看。

据人民网

洗头后马上吹干能减少出油



自然风干这个方法不适用于头皮屑较多或油性发质的人。刚刚洗完的头发，毛鳞片张开程度较大，如果对油脂物质的保护不足，会很容易出油。对于油性发

质来说，洗完头发最好马上吹干。吹头发前，用毛巾把头发吸干，然后用风顺着发根向发梢吹，吹到头发八九分干即可。

据《劳动午报》



快乐寒假 健康护航

家长应帮助孩子做到规律作息、科学用眼、健康饮食

科学用眼 户外活动很重要

一年一度的寒假如约而至，孩子们又迎来了一段放松与成长并存的美好时光。不过，在长假期间，有些孩子的生活作息往往变得不规律，电子产品使用时间过长、饮食不健康等问题也随之而来。家长在这段时间里，应帮助孩子提高健康意识，做到科学用眼、规律作息、健康饮食，帮孩子度过一个既健康又愉快的寒假。

预防流感 接种疫苗最有效

随着春节的临近，外出旅行和探亲活动逐渐增多，流感传播的风险也逐之升高。相关部门提醒，预防流感要从加强个人防护、积极接种流感疫苗、保持健康生活方式做起，确保假期健康康康。

及时接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防和控制流感的重要措施，能够有效降低感染流感的风险，减轻流感症状。

做好个人防护 在流感高发季，前往超市、医院等公共场所，乘坐公共汽车等交通工具时，应科学佩戴口罩；

尽量减少或避免聚集性活动。

养成良好卫生习惯 咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾、毛巾等遮住口鼻；接触电梯按钮、门把手等公共设施后要及时洗手或进行手消毒。

增强自身抵抗力 保持均衡饮食、适量运动、充足休息，增加身体抵抗力。同时，注意保暖，避免受凉，保持身体健康。

一旦发热伴有剧烈咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等严重症状，应尽快去医院就诊排查。

近日流感多发，怎么通过食疗预防？全科医生推荐一道黄芪陈皮红糖水，能有效防风寒，益气固表、扶助正气。

用黄芪15至30克，陈皮3至5克，适当切几片生姜，放入三五段葱白，与红糖水一同煮。黄芪能益气固表，陈皮能健脾胃，再加入生姜和葱，能很好地预防流感，小孩和大人都能喝。

此外，还可以多食用富含维生素C和锌的食物，如柑橘类水果、坚果等，这些营养物质有助于提升免疫力。同时，保持饮食清淡，多喝水，以促进身体代谢。避免油腻和辛辣食物加重体内湿热，降低抵抗力。全科医生还推荐以下药膳，可以根据不同的体质来按需选择：

姜枣茶：温中散寒、提升阳气，适合体质偏寒的人群。

黄芪鸡汤：补气固表、增强免疫

力，适合体质虚弱人群。

银耳百合羹：润肺止咳、清热解

毒，适合肺热咳嗽人群。

党参红枣粥：党参和红枣都是补气的良药，与大米一起煮成粥，能够健脾益气，提升免疫力。特别

适合气虚体质人群在流感季节食用。

当归生姜羊肉汤：当归和生姜有温中散寒、补血活血作用；羊肉则是温补佳品。这道汤适合体质偏寒、容易感冒的人群，能够增强身体的抵抗力。

枸杞菊花茶：枸杞和菊花都有清肝明目的作用，适合长期面对电脑工作的人群。在流感季节饮用，可以提升免疫力，预防感冒。

光线不足，要及时开灯，保证周围环境光照充足。

电子屏幕使用应遵循“20—10原则”，即每次观看电子屏幕时间20分钟左右，应起身活动、休息10分钟，以缓解眼部疲劳。

保持正确的读写姿势 做到“一拳一尺一寸”，即胸距书桌一拳，眼离书本一尺，手离笔尖一寸。

确保充足的户外活动与睡眠 每天的户外活动时间应不少于2小时。小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生不低于9小时，高中生不低于8小时。

此外，寒假期间，孩子们往往容易“放飞自我”，因追逐嬉戏等行为导致的眼外伤事故时有发生，家长应加强预防，避免意外伤害。

均衡饮食 塑造健康体魄

寒假期间，孩子们比较放松，但不注意饮食和运动可能导致体重增加。营养专家提醒，这阶段家长应注意引导孩子们树立健康的饮食观念，引导孩子保持规律的饮食习惯。

平衡膳食 一日三餐定时定量，确保两餐间隔4至6小时，避免暴饮暴食。合理搭配荤素，确保食物种类多样，做到不偏食、不挑食。适量食用鱼、禽、肉、蛋和坚果等优质蛋白，多

吃新鲜蔬菜、水果、牛奶和豆制品，尽量喝白开水，避免含糖饮料。

控制零食摄入 购买零食时要仔细查看营养标签，避开高油、高盐、高糖食品。饭前半小时、饭后半小时、睡前半小时以及玩耍和看电视时不宜吃零食，以免影响正餐食欲和消化。进食零食后应及时刷牙或漱口，保持口腔清洁。

据《泉州晚报》

预防流感 这些妙招老少咸宜

养生防病日常还可以这样做

除了饮食，还可以参考以下养生和防病方法：

针灸和按摩：针灸和按摩特定穴位，如足三里、关元、气海等，可以激发人体经络系统，促进气血运行，从而增强免疫力，预防流感。这些穴位在中医中被认为是调理身体、增强体质的重要穴位。

传统草药泡脚：使用如艾叶、生姜和桂枝等草药泡脚，可以温通经络、驱寒除湿，增强身体的抵抗力。特别是在寒冷的季节，泡脚不仅可以预防流感，还能改善睡眠质量。

盐水漱口：每天早晨用淡盐水漱口，有助于清洁口腔，减少病毒在口

腔内的滋生。

做好清洁消毒：在流感高发季节，尽量避免前往人群密集的场所。如果必须外出，建议佩戴口罩，减少飞沫传播的风险；保持室内空气流通，避免长时间待在封闭环境中，以降低病毒在空气中的浓度；此外，可以使用艾草熏蒸等方法进行空气消毒。艾草具有杀菌消毒的作用，能够有效预防流感传播。建议每周进行1至2次艾草熏蒸，每次持续30分钟左右。

注意个人防护：在人群密集的地方佩戴口罩，随身携带一个小瓶装的酒精棉片，在接触公共场所物品后，及时对手部进行消毒，打喷嚏或咳嗽时及时用纸巾捂住口鼻等都是预防流感的有效补充措施。 据《广州日报》

“三九”时节警惕“冬病”高发



对心脑血管疾病、呼吸系统疾病提高警惕，日常应注意保暖，保证睡眠充足。北方室内外温差较大，加之天气干燥，要保证每日饮水水量。

老年人、孕产妇、

婴幼儿和患有心血管

管系统或呼吸系统疾病等

基础疾病的人群，应尽可能

减少冷热环境反复交替的

刺激，密切关注身体状况，

一旦出现不适，应及时就

诊。慢性病患者则需坚持

服药，积极控制基础病，日

常应勤测血压、血糖，出现

异常波动要及时就医。

此外，冬季天气寒冷，

进行体育锻炼也应格外注

意。专家提示，冬季锻炼

应量力而行、循序渐进，避

免过度劳累，注重运动前

热身和结束后的放松活动，

运动过程中也需注意适

度和保暖。

张建新 采雅婷(据新华社)

数九寒冬怎样调养脾胃

在中医理论中，脾性属土，有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒冬气温低，人体阳气收敛，脾胃运化功能减弱，尤其是原本脾胃功能不好的人，容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

饮食调养 冬季，我国不同地区温度和湿度差异较大，调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区，人们可服用温脾脾胃兼用固表祛风药，在饮食中可加用黄芪、党参、苏叶、白芷等；而在南方地区，除温脾脾胃外，还可加入化湿之品，饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

情志调节 情志与健康的关系密切。中医认为，忧思伤脾，过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态，避免

过度思虑和情绪波动，有助于保持脾胃的健运。

日常保健注意保暖，尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感，可以艾灸腹部穴位，如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部，搓热双手，以肚脐为中心，和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

据健康中国微信公众号